



献立のおしらせ

令和6年7月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1月	ごはん、いわしうめに、まいたけのいために、キャベツのみそしる牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉牛乳、いわし	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじんねぎ、えのきたけ、まいたけ	今月の給食目標は「夏バテしないように、しっかり食べよう。」です。	576 kcal 26.1 g
2火	しおラーメン はるまき牛乳	なるとぶた肉牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、にんじん、ねぎもやし、たけのこ	ラーメンの汁は全部のまぜにのこすようにしましょう。	609 kcal 22.9 g
3水	むぎごはん、ウインナーたまごやき、チンジャオロースー、にくだんごスープ、牛乳	ぶた肉、たまご、ウインナー牛乳、とり肉	ごはん、むぎ、でんぶんはるさめ、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、ねぎはくさい、ピーマン、しいたけ	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、信田煮（油あげつみ）がつきます。	643 kcal 27.8 g
4木	わかめごはん、しるみざかなフライ、ゆでキャベツ、もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、牛乳 しるみざかな（ホキ）、わかめ	ごはん むぎ こめ油	キャベツ、にんじん、ねぎもやし	卓上ソースがつきます。かけすぎないように気をつけましょう。	589 kcal 23.3 g
5金	たなぼたカレー（ほしがたハンバーグつき）、たなぼたゼリー牛乳	ぶた肉牛乳 ハンバーグ	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	7月7日は七夕です。 お皿にごはんとハンバーグをのせて、カレーをかけて食べましょう。	734 kcal 22.9 g
8月	むぎごはん、ポークシウマイメンマいため、わかめスープ牛乳	ぶた肉牛乳 わかめ	ごはん、むぎ 糸こんにやく、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、しいたけ	シウマイは1人2こです。	567 kcal 19.8 g
9火	ごはん、さけしおやきいそかえ、とうふのみそしる牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 やきのり、さけ	ごはん ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう	とうふに使われている大豆は青森県産です。	566 kcal 28.1 g
10水	ごはん、なっとう ふきのいためもの、とんじる牛乳	油あげ、こうやどうふ なっとう、ちくわ、ぶた肉牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、ふき	7月10日は、ごろ合わせで「なっとうの日」です。	580 kcal 28 g
11木	ごはん、チキンみそカツ ごまあえ、じゃがいものみそしる牛乳	油あげ牛乳	ごはん、じゃがいも こめ油、ごま	こまつな にんじん もやし	じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたくさんふくまれています。	610 kcal 24.6 g
12金	スパゲティミートソース やさしいスープ はっこう乳（マスカット）	ぶた肉 ベーコン はっこう乳（マスカット）	スパゲティ オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ	スパゲティとミートソースをクラスで上手に分けて食べましょう。	529 kcal 23.8 g
16火	ごはん、さんまかんるに だいのそぼろに こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、ぶた肉、牛乳 さんま	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	こまつな、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	暑さに負けないように、しっかり食べましょう。	641 kcal 26.5 g
17水	こめこパン、ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ ポテトスープ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ ソーセージ	こめこパン じゃがいも	きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	せっけんで、ていねいに手をあらいましょう。	645 kcal 30.1 g
18木	ごはん、さばカレーに きんぴらごぼう たまねぎのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 わかめ、さば	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	たまねぎ にんじん ごぼう	さばには血液の流れをよくする あぶらがたっぷりです。	628 kcal 24.1 g
19金	ビビンバどん ちゅうかスープ 牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし、しいたけ	ビビンバの具と一緒にごはんを しっかり食べましょう。	603 kcal 25.2 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。



令和6年8月分

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
26月	チキンカレー メロンゼリー 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん	8、9月の給食目標は「協力して給食の準備や後かたづけをしよう。」です。	652 kcal 20.9 g
27火	さんざいうどん、あげぎょうざ ミニトマト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、ぎょうざ	ゆでうどん こめ油	ミニトマト、ねぎ、ふき わらび、たけのこ、しいたけ	ミニトマトは1人2こです。黒石産です。	517 kcal 24.1 g
28水	こめこパン、クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいち、ベーコン、牛乳 ツナ、とり肉	こめこパン、さとう こめ油、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、ブロッコリー	せっけんで、ていねいに手をあらいましょう。	758 kcal 30.4 g
29木	わかめごはん、さけしおやき ごまあえ、とんじる はっこう乳（いちご）	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 さけ、はっこう乳（いちご） わかめ	ごはん、むぎ、サラダ油 ごま	ごぼう、こまつな、にんじん ねぎ、はくさい、もやし	わかめごはんは給食で人気のごはんです。ごはんもおかずもしっかり食べましょう。	572 kcal 30.6 g
30金	ごはん、さばしょうがに ぶたキムチのため キャベツのみそしる、牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん さとう サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ	ぶたキムチのためは、少しからいのでごはんといっしょに食べましょう。	638 kcal 30.7 g

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

